
*Il fenomeno del Binge Watching tra gli adolescenti:
uno studio osservazionale descrittivo*



Andrea Costa*, Anna Bugatti**, Giuseppe Lucchini***

Ricevuto il 06/09/2021
Accettato il 23/04/2022

Riassunto

Gli obiettivi di questo studio erano di osservare e descrivere il fenomeno del *Binge Watching* nella popolazione adolescente durante il periodo di emergenza sanitaria provocata dalla pandemia da Sars-CoV-2 ed individuare le variabili socio-demografiche maggiormente correlate a tale comportamento.

Lo studio ha coinvolto 376 adolescenti frequentanti un istituto scolastico superiore di Brescia, ai quali è stato proposto il *Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ).

I risultati hanno dimostrato che gli adolescenti, in larghissima parte, dedicano una quota del loro tempo alla visione delle serie TV: tale comportamento coinvolge maggiormente le femmine e gli adolescenti più giovani; si tratta di una pratica essenzialmente solitaria, condotta attraverso il proprio cellulare durante l'orario serale del dopocena.

È stata rilevata, inoltre, una quota di soggetti che praticano un *Binge Watching* che può essere definito problematico: pur non ritenendo che tale fenomeno sia ascrivibile alla categoria delle dipendenze comportamentali, sono necessari ulteriori studi per investigare questa pratica, specie in relazione ai periodi di lockdown dettati dall'emergenza sanitaria legata alla pandemia da Covid-19.

Tali studi sono molto rilevanti per meglio comprendere gli atteggiamenti degli adolescenti

* Dipartimento di Scienze Cliniche e Sperimentali, Università degli Studi di Brescia e Dipartimento di Neuroscienze e Riabilitazione, Università degli Studi di Ferrara, via N. Castellini 7, 25123 Brescia. Tel. 0302893862. E-mail: andrea.costa@unibs.it

** Educatrice professionale presso "Il Mosaico" SCS Onlus, via V. Montini 151, 25065 Lumezzane (Bs). Tel. 030829690. E-mail: anna.bugatti97@gmail.com

*** Docente a contratto presso Università degli Studi di Milano e Biostatistico presso Azienda Socio-Sanitaria Territoriale di Mantova, Strada Lago Paiolo 10, 46100 Mantova. Tel. 0376464416. E-mail: giuseppe.lucchini@asst-mantova.it

nei confronti dei media digitali – in particolare delle serie TV – al fine di promuovere efficaci piani di educazione che ne limitino i comportamenti d'abuso.

Parole chiave: adolescenti, *Binge Watching*, serie TV, dipendenze comportamentali.

The phenomenon of Binge Watching among adolescents: an observational descriptive study

Summary

The present study aimed to observe and describe the phenomenon of *Binge Watching* among the adolescent population during the health emergency period caused by the SARS-CoV-2 pandemic and to identify the socio-demographic variables which are most correlated to this behavior.

The study involved 376 adolescents attending a secondary school in Brescia, to whom was administered the *Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ).

The results showed that the majority of adolescents dedicate a portion of their free time to watching TV series: this behavior mainly involves females and young adolescents; it is a typically solitary hobby, pursued through the mobile phone during the evening hours, after dinner.

In addition, a certain number of subjects who practice a problematic *Binge Watching* was found: although we do not believe that this phenomenon is attributable to the cluster of behavioral addictions, further studies are needed to investigate this practice, especially in relation to the lockdown periods linked to the Covid-19 pandemic.

Such studies are particularly relevant to better understand the attitudes of adolescents towards digital media – especially TV series – and to promote effective education plans that limit abusive behaviors.

Key words: adolescents, *Binge Watching*, TV series, behavioral addictions.

Introduzione

Con la nascita e lo sviluppo dei media digitali stiamo assistendo alla seconda rivoluzione tecnologica moderna dopo l'invenzione della stampa (Arcagni, 2015); è in questo contesto di passaggio da una cultura scritta a una cultura digitale basata sulle immagini (Wolf, 2018) che nascono e si sviluppano negli ultimi anni le piattaforme di *streaming* per la visione di serie TV: servizi che combinano facilità d'uso e convenienza economica, garantendo agli utenti l'accesso ad un'enorme varietà di contenuti da fruire in maniera autonoma.

Questa rivoluzione riguarda non solo il mondo degli adulti, ma in particolar modo quello di bambini e adolescenti, ossia il mondo della cosiddetta "Generazione Z" con la quale si indicano i nati a partire dal 1995 o – secondo alcuni – dal 2000 (Turner, 2015).

Gli appartenenti alla Generazione Z rappresentano la categoria dei cosiddetti

“nativi digitali” (Prensky, 2001) in quanto fin dal momento in cui nascono sono immersi in una realtà virtuale di cui molti – non tutti (Li and Ranieri, 2010) – divengono ben presto esperti, grazie anche al continuo sviluppo di dispositivi tecnologici quali computer, tablet, smartphone, smart-TV, etc.

Internet rappresenta per loro uno dei contesti di appartenenza e socializzazione a disposizione: un luogo, seppur digitale, che estende la vita reale (Lancini e Salvi, 2018). Questo è dovuto alla pervasività dell’utilizzo dei dispositivi tecnologici e al tempo che quotidianamente trascorrono connessi alla rete (Caso, 2015), al punto da rendere oramai impercettibile il confine tra reale/virtuale (Pattaro e Setiffi, 2020).

Se da un lato questo processo appare inevitabile e in molti casi fonte di grandi opportunità, dall’altro la “iperconnessione” (Mauceri e Di Censi, 2020) pone seri interrogativi circa i potenziali effetti negativi sul piano dello sviluppo della personalità (Mascheroni e Ólafsson, 2018; Lancini, 2019).

Per gli adolescenti ciò significa misurarsi con gli ideali che circolano in rete – e, più in generale, nei *mass media* – legati a fama, bellezza e ricchezza, ma anche a forza e coraggio, rappresentati come doti da raggiungere a qualsiasi costo e senza alcuno sforzo; tali ideali provocano in loro grandi aspettative di successo e perfezione unitamente ad un forte desiderio di emulazione (Lancini, 2015).

Immergersi in queste storie e osservare queste immagini induce ad una risposta nota come “trasporto narrativo” cioè un coinvolgimento cognitivo, emotivo ed immaginario che cattura lo spettatore rendendo reale – ai suoi occhi – ciò che viene narrato come reale (Anghelcev *et al.*, 2021).

Tra le attività che gli adolescenti effettuano *online*, si è assistito in questi ultimi anni ad un progressivo aumento di quelle legate all’intrattenimento; in particolare, il guardare video online (Mascheroni e Ólafsson, 2018) e il guardare serie TV (Anghelcev *et al.*, 2021) stanno assumendo uno spazio sempre più rilevante.

Le recenti esperienze di distanziamento sociale e confinamento in casa, a causa della pandemia da Sars-Cov-2, hanno avuto un forte impatto sulla vita degli individui – e degli adolescenti in particolare – modificandone profondamente le abitudini quotidiane e favorendo un incremento nell’utilizzo della tecnologia digitale (Boursier *et al.*, 2021).

In particolare il notevole incremento della visione di serie TV avvenuto in questi ultimi mesi (Aghababian *et al.*, 2021) ha permesso ai fruitori di distrarsi rispetto ad una realtà percepita come molto negativa ed ansiogena (Arend *et al.*, 2021), ma al tempo stesso ha provocato un forte malessere psicologico caratterizzato da stress, ansietà, depressione, insonnia e sovralimentazione (Boursier *et al.*, 2021; Raza *et al.*, 2021; Starosta *et al.*, 2021; Aghababian *et al.*, 2021).

Le serie TV

La storia del prodotto culturale seriale comincia nel diciannovesimo secolo come effetto dell'industrializzazione e della riproducibilità tecnica dell'arte (Cardini, 2017); si può affermare che alla base della produzione in serie di oggetti culturali vi sono esigenze economiche di domanda e offerta: la "segmentazione" di un contenuto narrativo, infatti, permette al produttore di creare maggiore interesse e fedeltà nel pubblico, aumentando, di conseguenza, la domanda e i ricavi economici.

Nel corso degli anni, vanno diffondendosi in occidente i *feuilleton* – romanzi d'appendice ai quotidiani – i fumetti, i fotoromanzi, le soap opera, le narrazioni radiofoniche etc., finché, a partire dalla metà del Novecento, la TV non inizia ad incorporare le dinamiche seriali provenienti dal cinema, adattandole alla quotidianità e ad un pubblico ampio, spesso non alfabetizzato, facendo così nascere quella serialità televisiva che andrà sviluppandosi nel tempo fino a diventare la "Grande Serialità" (Cardini, 2017).

Con il termine Grande Serialità si intendono i prodotti narrativi più recenti – quelli degli anni Duemila – che hanno sollecitato il coinvolgimento di un pubblico molto vasto e le attenzioni di varie categorie di studiosi storicamente distanti dalla televisione; oggi la pervasività di questi prodotti non può più essere ignorata, pena il rischio di trovarsi esclusi da una parte cospicua del discorso sociale.

La principale caratteristica delle moderne serie TV è la complessità narrativa (Mittell, 2015): in questi prodotti vengono eliminate le trame autoconclusive che caratterizzano il modello ad episodi – ossia quello in cui ogni puntata costituisce una storia a sé – privilegiando, invece, narrazioni continuative, nelle quali il consumatore, per goderne al meglio, ha bisogno di immergersi pienamente e con attenzione totale nell'esperienza narrativa (Rossini, 2016). Infatti, se la serialità televisiva degli anni '90 era basata sulla ripetizione di unità narrative singole e programmate con regolarità, nella Grande Serialità vi sono unità narrative estese – le cosiddette stagioni – composte da un numero variabile di puntate, in genere da 6 a 22; questa complessità di produzione fa sì che l'oggetto seriale sia particolarmente interessante in quanto non è un'unità discreta fine a sé stessa – come lo è ad esempio un film – ma è un "ecosistema narrativo" (Pescatore, 2018) che richiede allo spettatore di porre attenzione all'evoluzione delle relazioni tra il singolo episodio e l'intero arco narrativo della stagione o di più stagioni.

L'affermarsi di nuove tecnologie – quali la *Pay-TV* via cavo e i servizi di *streaming* "Over-The-Top" (OTT) – ha dato vita al modello *anyone, anytime and anywhere*, che annulla l'idea di palinsesto televisivo e rende la fruizione

delle serie TV libera e soggettiva (Cardini, 2017; Pescatore, 2018). Questo nuovo modello di fruizione è stato ulteriormente incentivato dal fatto che, specialmente negli ultimi dieci anni, il mercato seriale ha iniziato sia a produrre sia a pubblicare istantaneamente intere nuove stagioni – secondo il modello *Straight-to-Series* – rendendole immediatamente disponibili alla fruizione nella loro totalità e rivoluzionando il già compromesso modello del singolo episodio a settimana (Ojer e Capapè, 2013).

La strategia appena descritta – utilizzata soprattutto da piattaforme di streaming quali *Netflix* – da un lato consente di ridurre la durata dei singoli episodi e il numero delle puntate per stagione e dall’altro produce tre principali conseguenze: a) favorisce la pratica del *Binge Watching* (BW); b) riduce i costi di distribuzione apportando un maggiore guadagno ai *producer*; c) la “stagione-pilota” funge da sonda per verificare il gradimento del pubblico: qualora l’esordio riscuota successo, verranno prodotte le stagioni successive, ma se il *release* della prima stagione si rivelasse un flop, allora la serie viene cancellata o non più prodotta (Cardini, 2017).

Il fenomeno del *Binge Watching*

Aspetti definatori e fenomenologia

La recente diffusione di servizi d’intrattenimento digitale che garantiscono agli spettatori l’accesso illimitato a un vasto catalogo di programmi visibili quando e come si vuole (Flayelle *et al.*, 2019b), ha favorito l’emergere del fenomeno denominato *Binge Watching* (BW) ossia la pratica che consiste nel “divorare” intere stagioni di spettacoli in sessioni “a maratona”, episodio dopo episodio (Jurgensen, 2012).

A partire dal 2013 – quando, per la prima volta nel mondo delle serie TV, la piattaforma *Netflix* ha rilasciato un’intera stagione in un’unica soluzione anziché episodio per episodio – l’interesse per il fenomeno ha portato ad un aumento degli studi e dei significati attribuiti al termine *Binge Watching*, con la conseguenza che ancora oggi non vi è una definizione univoca del fenomeno (De Feijter e Van Gisbergen, 2016).

Nello specifico, alcuni studi si focalizzano sul tempo e definiscono *Binge Watching* l’atto di guardare più episodi della lunghezza di almeno mezz’ora l’uno, mentre altri studi si focalizzano solo sul numero di puntate guardate – due o più – senza tenere conto della loro durata (Starosta e Izydorczyk, 2020); ciò evidenzia importanti lacune nella definizione scientifica e operativa del concetto di BW (Starosta *et al.*, 2020).

Merikivi *et al.* (2019), al fine di catalogare tali definizioni e di giungere

ad un'operativizzazione univoca del concetto, hanno effettuato una revisione transdisciplinare della letteratura relativa al fenomeno e hanno proposto di definire il *Binge Watching* come il consumo di due o più episodi dello stesso contenuto seriale in una singola sessione, a un orario e a un ritmo scelti dallo spettatore.

Tale definizione viene considerata in letteratura come la più recente e completa, poiché deriva dalla comparazione dei maggiori studi relativi al BW e si basa su due attributi fondamentali che sono necessari e sufficienti a “coprire” tutto il costrutto di *Binge Watching*: a) la continuità e b) l'autonomia del telespettatore.

Nello specifico, la continuità riguarda il fatto di concentrarsi su una determinata serie TV consumando due o più episodi in unico flusso di visione – “*continuous flow*” (Merikivi *et al.*, 2019) – senza che vi siano interruzioni; l'attributo dell'autonomia, invece, fa riferimento alla libertà insita nel BW: lo spettatore sceglie quando, dove, come e a che ritmo guardare le serie TV, senza essere vincolato ai tempi di una programmazione esterna.

Date queste premesse e prendendo come riferimenti gli attributi appena descritti, Merikivi *et al.* (2019) individuano quattro principali modalità di visione:

- a) *Single episode appointment*: lo spettatore guarda un solo episodio ad un orario programmato non da lui, ma dal palinsesto;
- b) *Marathon appointment*: la scelta di orario è ancora dettata dal palinsesto televisivo, ma viene mandato in onda più di un episodio della serie TV, quindi lo spettatore può guardarne uno di fila all'altro;
- c) *Casual viewing*: lo spettatore guarda un solo episodio, ma ad un orario stabilito da lui – qui entrano in gioco le piattaforme di *streaming* che permettono di scegliere come, quando e cosa guardare;
- d) *Binge Watching*: in questo caso, a differenza della precedente modalità, lo spettatore guarda più di un episodio in sequenza.

La recente classificazione operata da Merikivi risulta dunque funzionale sia nel tentativo di definire univocamente – ai fini della ricerca – il fenomeno del BW, sia per distinguere quest'ultimo da altre pratiche simili, ma concettualmente differenti.

La rapida evoluzione delle piattaforme *streaming* ha dunque permesso agli spettatori di gestire a piacimento la visione delle serie TV, facendo sì che il BW sia diventato un modo sempre più comune di spendere il proprio tempo libero, specialmente tra gli adolescenti e i giovani (Starosta *et al.*, 2020; Gavrilina e Pastore, 2020), senza distinzioni di sesso (Moore, 2015).

La tipologia di *device* utilizzato per la fruizione dipende dal contesto: gli strumenti portatili sono utilizzati quando gli spettatori vogliono guardare una serie TV da soli o quando non sono in casa, mentre gli schermi fissi sono

utilizzati maggiormente se si è in compagnia di familiari o amici in un ambiente comune (Rigby *et al.*, 2018).

Circa le modalità di fruizione, emerge che la pratica del BW in solitudine è più frequente rispetto a quella in compagnia di altre persone (Rigby *et al.*, 2018; De Feijter e Van Gisbergen, 2016) e che gli ambienti più sfruttati per la visione delle serie TV sono quelli domestici – in particolare il salotto e la camera da letto – dove il BW viene praticato, nella stragrande maggioranza dei casi, nella fascia oraria serale, con picchi tra le 18.00 e le 00.00 (Rigby *et al.*, 2018).

Per quanto riguarda la frequenza, la maggior parte dei soggetti pratica il *Binge Watching* settimanalmente e – specie tra i più giovani – è molto diffuso anche il BW quotidiano (Starosta *et al.*, 2020): in genere, gli spettatori guardano da 2 a 5 episodi consecutivi della durata media di 30 minuti l'uno (De Feijter *et al.*, 2016; Rigby *et al.*, 2018; Starosta e Izydorczyk, 2020), mentre si attestano ad un livello più basso le percentuali di chi guarda intere stagioni in una singola sessione (Starosta *et al.*, 2020); una grande percentuale di telespettatori, inoltre, afferma di perdere spesso il conto degli episodi guardati sequenzialmente (Starosta e Izydorczyk, 2020).

Motivazioni e caratteristiche del Binge Watcher

Il *Binge Watching* non è un fenomeno che dipende esclusivamente dallo sviluppo tecnologico: grande importanza vengono ad assumere le variabili individuali e le motivazioni personali dei fruitori (Rubenking *et al.*, 2018).

Le principali motivazioni che stanno alla base di questa pratica sono il divertimento – inteso come il provare emozioni positive – e il relax: generalmente chi guarda serie TV ha come obiettivo principale quello di riempire il proprio tempo libero rilassandosi dopo aver svolto i propri compiti quotidiani (Pittman e Sheehan, 2015; Shim e Kim, 2018; Castro *et al.*, 2019; Starosta *et al.*, 2020), ma anche quello di alleviare i propri stati emotivi negativi – solitudine, stress quotidiano, frenesia, stanchezza etc. – oppure di preservare e intensificare le emozioni positive (Reinecke, 2017).

Le persone che praticano il BW mostrano tratti di personalità caratterizzati da un basso autocontrollo e dalla difficoltà nel rispettare i limiti autoimposti: in assenza di vincoli esterni è il soggetto stesso a dover gestire il proprio tempo; inoltre, si tratta di soggetti avvezzi alla procrastinazione nello svolgimento dei propri doveri quotidiani, specialmente se si tratta di persone che tendono a non provare rimorsi (Rubenking *et al.*, 2018). Infine, emerge che i soggetti maggiormente coinvolti nella pratica del BW – piuttosto che nell'utilizzo di internet – sono quelli più propensi alla ricerca di sensazioni

(Shim e Kim, 2018; Costa e Rebaicini, 2021) e che manifestano tratti di impulsività o la necessità di provare gratificazioni immediate (Flayelle *et al.*, 2017).

Una nuova dipendenza?

La visione di serie TV è un'esperienza molto piacevole – spesso caratterizzata anche da un grande valore culturale insito nei prodotti visivi – che induce la tentazione di guardare ancora un episodio, talvolta fino a vere e proprie abbuffate al termine delle quali lo spettatore si ritrova con uno stato d'animo di soddisfazione per l'esperienza fruita, ma al tempo stesso di tristezza e frustrazione per il fatto di averla conclusa – *guilty pleasure* (De Feijter e Van Gisbergen, 2016) – ed è quindi indotto a reiterare il circolo vizioso del *Binge Watching*.

Questi sentimenti contrastanti che il *Binge Watching* può provocare in chi lo pratica, unitamente al fatto che il fenomeno correla positivamente con perdita della cognizione del tempo e perdita di controllo (Starosta e Izydorczyk, 2020; Gavrila e Pastore, 2020), hanno contribuito a creare una visione ambivalente nei confronti di questa pratica, oggi molto comune, fino ad ipotizzare una sua classificazione come dipendenza comportamentale (Flayelle *et al.*, 2020).

Se praticato in maniera smodata – ossia in lunghe sessioni di visione, magari anche reiterate nel corso della giornata – il *Binge Watching* può portare a perdita di controllo, negligenza nei confronti dei propri doveri e problemi di isolamento sociale (Granow *et al.*, 2018); dagli studi emerge inoltre che impulsività e sintomi depressivi sono tipici nei *Binge Watcher* problematici (Steins-Loeber *et al.*, 2020): questi soggetti, oltre a tutto ciò che è già stato menzionato, sono anche più vulnerabili alla dipendenza da internet, all'ansia e a sintomi simili alla dipendenza da sostanze, come il *craving* (Flayelle *et al.*, 2020).

Gli studi presenti in letteratura concordano nell'affermare che il fenomeno sempre più diffuso e rilevante del *Binge Watching* può avere effetti sia positivi che negativi sul benessere psicofisico degli utenti (Granow *et al.*, 2018; Groshek *et al.*, 2018): se da un lato questa pratica presenta diversi fattori in grado di influenzare positivamente il benessere dei soggetti che ne fruiscono, dall'altro un eccessivo tempo di fruizione – unito a determinate variabili individuali – aumenta il rischio di insorgenza di alcune problematiche psicofisiche che possono portare alla diminuzione del benessere individuale (Granow *et al.*, 2018; Mauceri e Di Censi, 2020).

Nonostante questa ambivalenza concettuale, pare prematuro catalogare

questo fenomeno come nuova dipendenza (Ahmed, 2017; Swarnali Bose, 2019): più funzionale risulta l'utilizzo di un approccio multidimensionale per comprendere meglio questo eterogeneo fenomeno, distinguendo un elevato, ma non pericoloso, coinvolgimento nella visione di serie TV da un *Binge Watching* problematico (Flayelle *et al.*, 2020).

A questo proposito, Flayelle *et al.* (2019b) individuano diversi profili di spettatori riconducibili a quattro categorie:

- *Fruitori ricreazionali*: anche detti *casual viewers*, ossia coloro che presentano bassi livelli di coinvolgimento nella visione di serie TV, oltre che bassi tratti di impulsività; generalmente sono persone adulte che lavorano e hanno relazioni di coppia stabili: la motivazione principale che li spinge a guardare serie TV è il relax e il BW occupa un posto molto modesto nella loro quotidianità;
- *Binge Watcher moderati*: coloro che guardano le serie TV per un arricchimento emotivo e culturale; si tratta generalmente di adulti con un moderato coinvolgimento nei confronti dei contenuti visivi delle serie TV, mossi dal desiderio di relax e gratificazione;
- *Binge Watcher avidi*: sono i fruitori molto appassionati, che hanno elevati livelli di motivazione per la visione di serie TV, uniti ad alti livelli di *sensation seeking* ed impulsività; gli appartenenti a questo sottogruppo mostrano un elevato coinvolgimento nelle serie TV che tuttavia non risulta ancora problematico, ma rientra nella pratica “salutare”;
- *Binge Watcher sregolati*: sono i fruitori più avvezzi a lunghe sessioni di BW e che presentano un coinvolgimento molto elevato e potenzialmente problematico nella visione di serie TV, associato a sintomi psicofisici negativi quali perdita di controllo, sintomi depressivi, maggiore faticabilità fisica, disturbi del sonno etc.; di questo sottogruppo fanno parte soprattutto soggetti giovani – adolescenti o giovani adulti – di sesso femminile.

Di questi profili, i primi tre rientrano nella macrocategoria dei *Binge Watcher* non problematici, mentre il quarto è da considerarsi come cluster problematico.

Durante le recenti fasi di lockdown dovute alla pandemia da Sars-Cov-2, si è assistito ad un incremento di questa pratica quale forma di coping di fronte allo stato di ansia e crollo emotivo derivanti dall'isolamento sociale (Dixit *et al.*, 2020).

Nello specifico si è rilevato che le donne che hanno riportato livelli di ansia e stress più elevati rispetto agli uomini, hanno speso più tempo a guardare serie TV (Boursier *et al.*, 2021).

Inoltre l'utilizzo dei social media – e tra questi la visione di serie TV – con conseguente forzata riduzione dell'attività fisica, durante il periodo di

confinamento sociale, è stato maggiore nei soggetti più giovani (Arendt *et al.*, 2021; Lopez-Bueno *et al.*, 2020)

Se il *Binge Watching* possa dunque configurarsi come una dipendenza patologica o invece si tratti di una modalità interattiva e culturale propria di una società sempre più *web-oriented* resta una questione tutt'ora aperta (Clemente, 2016) e gli studi riferiti alla visione di serie TV durante il periodo di emergenza sanitaria mondiale hanno confermato questa ambivalenza (Arendt *et al.*, 2021; Boursier *et al.*, 2021).

La ricerca

Alla luce di quanto emerso dall'analisi della letteratura, si è condotta un'indagine avente quali obiettivi:

- a) verificare la presenza o meno di un *Binge Watching* problematico nel periodo adolescenziale;
- b) analizzare il rapporto tra il *Binge Watching* e le variabili genere, età, dimensioni del comune di residenza, pratica di attività sportiva, partecipazione a gruppi extra-scolastici, dispositivo utilizzato per il BW, momento della giornata in cui si guardano le serie TV e presenza di altre persone durante la visione;
- c) descrivere il profilo del *Binge Watcher* problematico, ipotizzando l'esistenza di una correlazione diretta tra il BW ed il genere femminile, e tra il BW e la precoce età di questa pratica.

Materiali e metodi

Disegno di studio

Si è definito uno studio quantitativo che prevedeva la somministrazione del *Binge Watching Engagement and Symptoms Questionnaire* (BWESQ) nella sua versione validata in italiano (Flayelle *et al.*, 2020). Il BWESQ è una scala cross-culturale che, grazie alle sue buone proprietà psicometriche, è in grado di discriminare il *Binge Watching* problematico dalla presenza di un elevato, ma non pericoloso, coinvolgimento nella visione di serie TV.

Lo strumento è costituito da 40 item suddivisi nelle seguenti sottoscale:

1. *Coinvolgimento*, che valuta l'entità del trasporto nel guardare le serie TV (ad esempio: «Guardare le serie TV è uno dei miei hobby preferiti»);
2. *Emozioni positive*, che valuta i benefici emotivi derivanti dalla visione delle serie TV (ad esempio: «Guardare gli episodi delle serie TV scatena

- emozioni positive (entusiasmo, interesse, eccitazione, ispirazione, ecc.))»);
3. *Mantenimento del piacere*, che valuta l'uso di strategie volte a mantenere o aumentare il piacere relativo alla visione delle serie TV (ad esempio: «Sono preoccupato che mi si rovini la sorpresa relativa agli episodi successivi»);
 4. *Desiderio/gusto*, che valuta la quantità di desiderio e apprezzamento per la visione delle serie TV (ad esempio: «Non vedo l'ora di riuscire a vedere un nuovo episodio della mia serie TV preferita»);
 5. *Binge Watching*, che valuta la severità della visione continuativa di serie TV (ad esempio: «Quando un episodio finisce, dato che voglio sapere cosa succede dopo, sento spesso una tensione irresistibile che mi spinge a guardare l'episodio successivo»);
 6. *Dipendenza*, che valuta la difficoltà ad astenersi dal guardare le serie TV (ad esempio: «Mi sento teso, irritato o agitato quando non posso guardare la mia serie TV preferita»);
 7. *Perdita di controllo*, che valuta le conseguenze negative associate al *Binge Watching* (ad esempio: «A volte cerco di non passare così tanto tempo a guardare le serie TV, ma ogni volta non ci riesco»).

Gli item vengono valutati utilizzando una scala Likert da 1 (fortemente in disaccordo) a 4 (fortemente d'accordo), con un punteggio medio che viene calcolato per ciascuna sottoscala.

Le sottoscale *Coinvolgimento*, *Emozioni positive*, *Mantenimento del piacere* e *Desiderio/gusto* sono indicatori di un elevato, ma salutare, coinvolgimento nelle serie TV; le sottoscale *BingeWatching*, *Dipendenza* e *Perdita di controllo* sono invece indicatori di un *Binge Watching* problematico.

Considerato che la letteratura non stabilisce, ad oggi, specifici criteri diagnostici per il *Binge Watching*, gli autori del BWESQ non hanno stabilito un valore soglia (*cut-off score*) che discrimini nettamente tra *Binge Watching* problematico e non; l'interpretazione dei risultati, dunque, si basa esclusivamente sul principio secondo cui un maggiore punteggio medio ottenuto nelle tre sottoscale appena citate è indice di maggiori sintomi di *Binge Watching* problematico.

Al questionario è stata fatta precedere una scheda socio-demografica che – oltre a genere ed età – ha consentito di indagare su: a) fascia demografica del comune di appartenenza; b) uso del tempo libero (sport e gruppi extrascolastici); c) principale *device* utilizzato per guardare le serie TV; d) momento della giornata dedicato alla visione delle serie TV; e) in compagnia di chi avviene la visione delle serie TV.

Metodo

Il disegno di ricerca – trattandosi di un'indagine conoscitiva eseguita su soggetti al di fuori di strutture sanitarie – non ha previsto l'acquisizione preventiva dell'autorizzazione da parte del Comitato Etico.

La somministrazione dei questionari ha avuto luogo in un istituto scolastico superiore e ha coinvolto 24 classi – distribuite sui cinque anni di studio – per un totale di 411 adolescenti, con un'età compresa tra i 13 e i 19 anni.

La somministrazione degli strumenti è avvenuta per via telematica, stante il perdurare dell'emergenza sanitaria legata alla pandemia da Sars-Cov-2; nello specifico, agli studenti è stato inviato un breve video di presentazione delle finalità della ricerca e delle modalità di partecipazione alla stessa e successivamente un link per accedere in forma anonima al questionario. L'attività di ricerca è stata preceduta da un incontro preliminare con la dirigenza dell'istituto scolastico al fine di verificare l'ottenimento del consenso informato scritto da parte dei genitori degli studenti.

Analisi statistica

L'analisi dei dati è stata condotta attraverso il software IBM SPSS Statistics 22.0, comparando le caratteristiche socio-demografiche del campione con i risultati del questionario BWESQ.

Nello specifico, si è proceduto innanzitutto a misurare il grado di coerenza interna (alfa di Cronbach) del BWESQ, per poi compiere un'analisi descrittiva dei dati raccolti; a tal fine le variabili nominali sono state operativizzate e rese dicotomiche.

Successivamente è stata eseguita l'analisi di correlazione di Pearson per testare il rapporto tra il punteggio totale del BWESQ e le singole sottoscale; oltre a ciò è stata analizzata la correlazione tra i punteggi del questionario e le seguenti variabili: a) genere; b) età; c) dimensioni del comune di residenza; d) pratica di attività sportiva; e) partecipazione a gruppi extra-scolastici; f) *device* utilizzato per la fruizione delle serie TV; g) momento della giornata in cui vengono prevalentemente guardate; h) presenza di altre persone durante la visione.

Per la comparazione delle medie di variabili continue sono stati utilizzati il test *t* di *student* per campioni indipendenti e per dati appaiati, mentre per le variabili categoriali si è utilizzato il test *chi* quadrato.

Per l'analisi multivariata si è utilizzato il modello di regressione logistica.

Caratteristiche del campione

Dall'analisi dei 411 questionari raccolti ne sono stati eliminati cinque per la loro compilazione erronea o incongruente; tra i 406 questionari validi sono stati eliminati ulteriori 30 protocolli relativi ai soggetti che hanno dichiarato di non guardare abitualmente serie TV. In questo modo il campione del nostro studio è risultato composto da 376 soggetti.

Prima di procedere con l'analisi dei dati abbiamo verificato la "tenuta" dello strumento da noi utilizzato, calcolando il valore dell'alfa di Cronbach al punteggio totale del BWESQ ed alle singole sottoscale che lo compongono, come riportato nella tabella 1. Tale analisi di affidabilità ha dato ottimi risultati in linea con lo studio di validazione dello strumento (Flayelle *et al.*, 2020).

Tab. 1 – Indici di consistenza interna (α di Cronbach)

	Versione inglese*	Versione italiana*	Presente studio
BWESQ	0.97	0.96	0.95
Coinvolgimento	0.84	0.88	0.85
Emozioni positive	0.80	0.80	0.71
Mantenimento del piacere	0.73	0.74	0.65
Desiderio/gusto	0.89	0.87	0.85
Binge Watching	0.89	0.88	0.82
Dipendenza	0.84	0.83	0.75
Perdita di controllo	0.91	0.80	0.85

* Flayelle *et al.* (2020)

Successivamente si è proceduto all'analisi descrittiva dei dati socio-demografici raccolti. La tabella 2 mostra le caratteristiche del campione, con un rapporto di 1:2 tra maschi e femmine ed un'età media di 15 anni e mezzo; le classi di età considerate (Santrock *et al.*, 2021) riguardano i preadolescenti (dai 13 ai 14 anni) e gli adolescenti (dai 15 ai 19 anni), con un rapporto di 1:3.

Agli intervistati è stato chiesto di indicare se abitualmente si dedicano a qualche attività sportiva e se fanno parte di gruppi extra-scolastici. Ne è emerso che la maggior parte dei soggetti pratica uno sport (58.8%), mentre solo il 18.9% occupa il tempo libero partecipando a gruppi extra-scolastici (gruppi di volontariato o culturali, gruppo scout, gruppi parrocchiali etc.).

Per quanto riguarda il luogo di residenza del campione, dai dati emerge una distribuzione equa tra chi vive nel capoluogo di provincia, chi vive in piccoli comuni (tra i 1.000 e i 5.000 abitanti), chi vive in comuni di medie dimensioni (tra i 5.000 e i 10.000 abitanti) e chi vive in comuni più popolosi (oltre i 10.000 abitanti).

Passando poi ad analizzare il rapporto tra gli intervistati e le serie TV,

come riportato nella tabella 3, emerge che gli strumenti utilizzati per questo tipo di attività vedono la prevalenza dello smartphone (36.2%), seguito dalla TV (31.1%), dal computer portatile (18.9%) e dal tablet (13.8%).

Tab. 2 – Caratteristiche socio-demografiche del campione

	v.a.	%
Genere		
Maschi	130	34.6
Femmine	246	65.4
Età		
Media (d.s.)	15.5	(1.3)
da 13 a 14 anni	89	23.7
da 15 a 19 anni	287	76.3
Attività sportiva		
Nessuna	155	41.2
Si	221	58.8
Gruppi extra-scolastici		
Nessuno	305	81.1
Si	71	18.9
Luogo di residenza		
Capoluogo di provincia	99	26.3
Comune di mille-5mila ab.	82	21.8
Comune di 5mila-10mila ab.	99	26.3
Comune > di 10mila ab.	95	25.3
Non risponde	1	0.3

Tab. 3 – Fruizione delle serie TV

	v.a.	%
Dispositivo utilizzato		
Cellulare	136	36.2
TV	117	31.1
PC	71	18.9
Tablet	52	13.8
Momenti della giornata		
Alla sera dopo cena	179	47.6
Dopo pranzo e nel pomeriggio	161	42.8
Di notte	32	8.5
Altro (mattina, trasferimenti)	4	1.1
In compagnia di chi		
Da soli	308	81.9
Con qualche familiare	51	13.6
Con amici ma a distanza	10	2.6
Con amici in presenza	7	1.9

Circa le modalità di fruizione delle serie TV, dalla ricerca emerge che la maggior parte dei soggetti vi si dedica alla sera, dopo la cena (47.6%) o nel pomeriggio dopo aver pranzato (42.8%); minima è invece la percentuale di coloro che guardano le serie TV al mattino prima di andare a scuola o durante gli spostamenti (1.1%), mentre sono più numerosi (8.5%) coloro che ne usufruiscono di notte.

Infine, possiamo osservare che guardare le serie TV è, per la stragrande maggioranza del campione (81.9%), un'attività svolta in solitudine: molto di rado vengono coinvolti altri famigliari (13.6%) o amici (4.5%), sia a distanza sia in presenza.

Risultati

Il Binge Watching

La fruizione delle serie TV da parte del nostro campione – 376 soggetti sui 406 intervistati, pari al 92.6% – è stata misurata con il BWESQ, il cui valore totale medio è risultato pari a 2.16 (d.s. = 0.57).

La tabella 4 presenta i punteggi medi dello strumento utilizzato e delle singole sottoscale che lo compongono, compresi i valori aggregati delle sottoscale che identificano il BW problematico e il BW non problematico.

Tab. 4 – Punteggi BWESQ

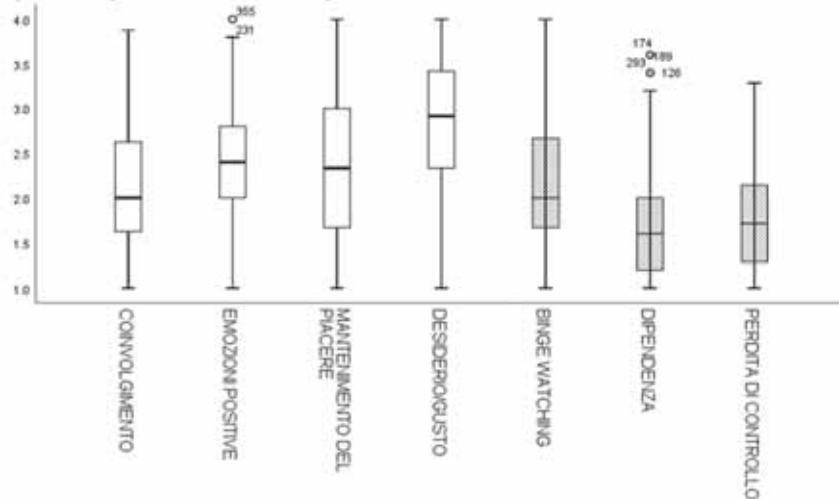
	Media	DS
Coinvolgimento	2.09	0.67
Emozioni positive	2.40	0.63
Mantenimento del piacere	2.41	0.81
Desiderio/gusto	2.81	0.79
Sottoscale BW non problematico	2.43	0.61
BingeWatching	2.15	0.71
Dipendenza	1.68	0.62
Perdita del controllo	1.75	0.60
Sottoscale BW problematico	1.86	0.58
BWESQ Totale	2.16	0.57

La media delle sottoscale riferite ad un BW non problematico è maggiore rispetto alla media delle sottoscale riferite ad un BW problematico: questo dato permette di affermare che, nel campione totale, i fattori positivi derivanti dalla pratica del BW superano in media quelli negativi.

Ciò risulta evidente anche dal boxplot delle sottoscale che compongono il BWESQ – come riportato nel grafico 1 – dove vengono visualizzate le

misure statistiche minimo e massimo, mediana, 25° e 75° percentile. Uniche eccezioni riguardano le sottoscale “Emozioni positive” e “Dipendenza”: queste presentano una distribuzione con valori fuori scala – rispettivamente due e quattro – molto alti.

Graf. 1 – Boxplot sottoscale BWESQ



L’analisi della varianza ha mostrato che le sottoscale riferite ad un BW non problematico differiscono in modo statisticamente significativo, $F(3,1500) = 61.5$, $M_q = 32.5$, $p < 0.01$. Un’analisi post-hoc basata sul metodo di Bonferroni mostra che tutte le coppie di sottoscala hanno differenze significative ($p < 0.01$) a parte la coppia Emozioni positive – Mantenimento del piacere ($p = 1.0$).

Per quello che riguarda le sottoscale riferite ad un BW problematico anche qui si è mostrata una differenza statisticamente significativa tra le sottoscale, $F(2,1125) = 59.1$, $M_q = 24.7$, $p < 0.01$. L’analisi post-hoc ha mostrato che tutte le coppie di sottoscala mostrano tra loro differenze significative ($p < 0.01$) a parte la coppia Dipendenza-Perdita di controllo ($p = 0.343$).

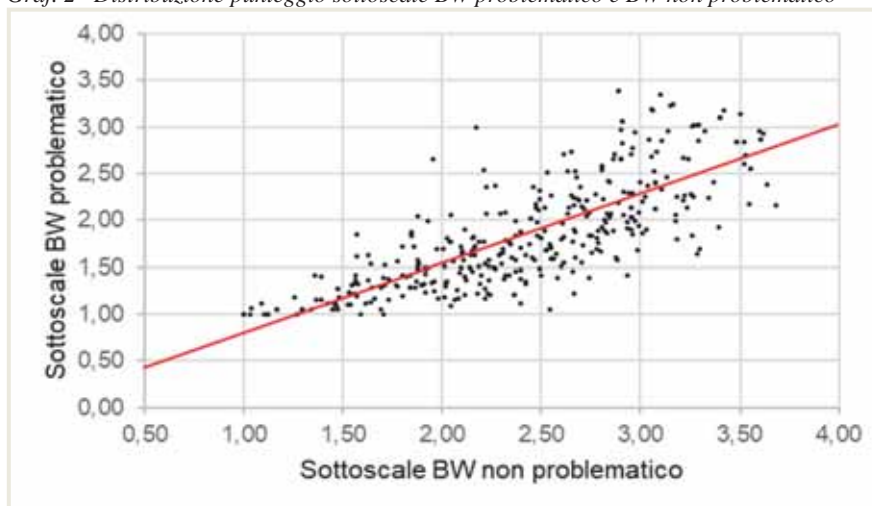
Considerando i valori assoluti delle singole voci che compongono il BWESQ, si nota che tra i dieci item con il maggior punteggio assoluto – con valori medi compresi tra 2.67 e 3.10 – si trovano nove item appartenenti a tre sottoscale non problematiche, tra cui l’intera sottoscala “desiderio/gusto”, a cui si aggiunge un item della sottoscala “Binge Watching”, riferito alla tensione irrefrenabile – terminata la visione di un episodio – che spinge lo spettatore a guardare l’episodio successivo.

A questo punto si è proceduto – come illustrato nella tabella 5 – a

calcolare la correlazione tra tutte le sottoscale del BWESQ e le variabili socio-demografiche prese inizialmente in considerazione. Come già visto in precedenza, la correlazione tra il punteggio totale del BWESQ e le singole sottoscale ha valori di r compresi tra 0.389 e 0.944; $p < 0.01$.

In particolare, emerge una significativa correlazione tra la categoria “Sottoscale BW non problematico” e quella “Sottoscale BW problematico”, come si evince dal grafico 2; se ne deduce che all’aumentare degli effetti positivi derivanti dalla pratica del *Binge Watching* – il coinvolgimento, le emozioni positive, il mantenimento del piacere e il desiderio/gusto per le serie TV – aumentano, secondo una tendenza lineare ($r = 0.780$; $p < 0.01$), anche gli effetti negativi, ossia il *Binge Watching*, la dipendenza e la perdita di controllo.

Graf. 2 – Distribuzione punteggio sottoscale BW problematico e BW non problematico



Altra correlazione molto significativa con tutte le sottoscale del BWESQ e con il punteggio totale ($r = 0.292$; $p < 0.01$), riguarda il genere femminile: le adolescenti risultano essere più avvezze alla pratica del BW e ottengono punteggi medi più alti rispetto ai maschi.

Per quanto concerne l’età, si evidenzia una correlazione negativa con il BW ($r = -0.136$; $p < 0.01$): più giovani sono i soggetti, maggiore è il tempo speso a guardare serie TV. Al contrario, la correlazione diviene positiva ($r = 0.230$; $p < 0.01$) se si considera il *device* utilizzato – con riferimento ai *device* mobili – per la visione delle serie TV.

Infine, va considerata la debole ma significativa correlazione inversa ($r = -0.118$; $p < 0.05$) rispetto alla visione delle serie TV nella fascia oraria serale/notturna.

Tab. 5 – Correlazione BWESQ e variabili

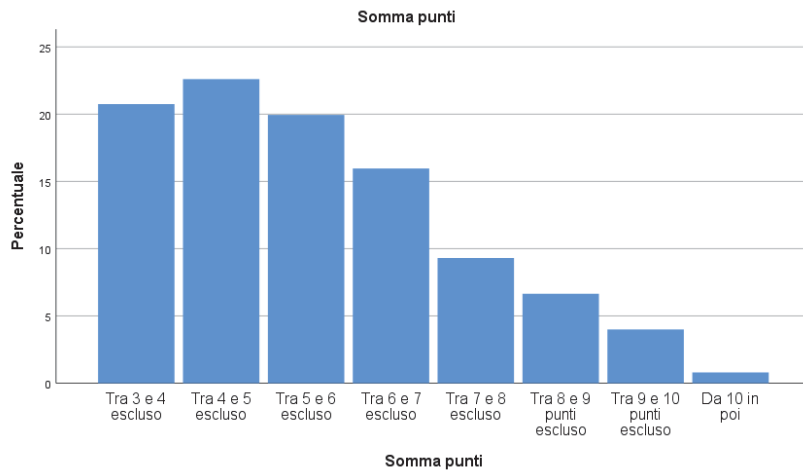
Variabili	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)	(16)	(17)	(18)	
(1) Sottoscala Coinvolgimento	1,000																		
(2) Sottoscala Emozioni positive	0,688**	1,000																	
(3) Sottoscala Mantenimento del piacere	0,487**	0,563**	1,000																
(4) Sottoscala Desiderio/gusto	0,719**	0,686**	0,590**	1,000															
(5) Totale Sottoscale BW non problematico	0,843**	0,852**	0,799**	0,890**	1,000														
(6) Sottoscala Binge Watching	0,744**	0,683**	0,522**	0,748**	0,792**	1,000													
(7) Sottoscala Dipendenza	0,621**	0,598**	0,424**	0,599**	0,656**	0,702**	1,000												
(8) Sottoscala Perdita controllo	0,675**	0,583**	0,389**	0,551**	0,640**	0,752**	0,673**	1,000											
(9) Totale Sottoscale BW problematico	0,760**	0,695**	0,499**	0,711**	0,780**	0,920**	0,878**	0,894**	1,000										
(10) Totale BWESQ	0,883**	0,822**	0,651**	0,860**	0,944**	0,905**	0,793**	0,815**	0,936**	1,000									
(11) Genere femminile	0,290**	0,165**	0,137**	0,321**	0,271**	0,236**	0,233**	0,261**	0,292**	0,292**	1,000								
(12) Età	-0,156**	-0,076	0,029	-0,173**	-0,108**	-0,146**	-0,146**	-0,049	-0,129**	-0,136**	-0,145**	1,000							
(13) Grandeza del comune di residenza	-0,104*	-0,065	-0,129*	-0,126*	-0,128*	-0,055	0,002	0,002	-0,021	-0,083	-0,090	0,015	1,000						
(14) Pratica dello sport	-0,078	-0,126*	0,023	-0,035	-0,057	-0,074	-0,081	-0,127**	-0,103*	-0,089	-0,245**	-0,049	0,069	1,000					
(15) Frequentazione di gruppi extrascolastici	-0,005	0,042	0,068	-0,020	0,026	-0,063	0,004	-0,051	-0,042	-0,013	0,151**	-0,031	-0,009	0,045	1,000				
(16) Fruizione su device mobili	0,183**	0,203**	0,184**	0,191**	0,224**	0,229**	0,121*	0,216*	0,212**	0,230**	0,103*	0,033	-0,062	-0,084	-0,013	1,000			
(17) Fruizione serale notturna	-0,143**	-0,105*	-0,080	-0,093	-0,122*	-0,095	-0,033	-0,104*	-0,087	-0,118*	-0,080	0,004	0,074	0,045	-0,054	-0,062	1,000		
(18) Visione in compagnia (in presenza e a distanza)	-0,131*	-0,101	-0,131*	-0,173**	-0,161**	-0,149**	-0,111*	-0,157**	-0,155**	-0,167**	-0,065	-0,039	0,014	0,085	0,162**	-0,341**	0,154**	1,000	

Note: (*) valori con livello di significatività $p < 0,01$; (†) valori con livello di significatività $p < 0,05$

Profili dei soggetti problematici

A questo punto ci si è soffermati sulle tre sottoscale riferite al *Binge Watching* problematico e si è osservata – come riportato nel grafico 3 – una distribuzione campionaria che varia da un punteggio medio minimo di 3.00 ad uno massimo di 10.18.

Graf. 3 – Distribuzione punteggi sottoscale BW problematico



In assenza di un valore di *cut-off* stabilito dagli autori del questionario, si è scelto di considerare come soggetti potenzialmente problematici coloro che hanno ottenuto, nelle suddette sottoscale, un punteggio medio ≥ 8.00 , corrispondente al 95% percentile dei valori ottenuti nel campione considerato.

In tal modo si è potuto procedere a confrontare questa quota – composta da 43 soggetti, come evidenziato nella tabella 6 – con la restante quota del campione, andando a ricercare quelli che possono essere individuati come fattori di rischio nella pratica del BW tra i due sottocampioni.

Tab. 6 – Distribuzione campionaria nelle sottoscale BW problematico (BWESQ)

Punteggio	Frequenza	Percentuale	P. cumulativa
Tra 3 e 4 escluso	78	20.7	20.7
Tra 4 e 5 escluso	85	22.6	43.4
Tra 5 e 6 escluso	75	19.9	63.3
Tra 6 e 7 escluso	60	16.0	79.3
Tra 7 e 8 escluso	35	9.3	88.6
Tra 8 e 9 escluso	25	6.6	95.2
Tra 9 e 10 escluso	15	4.0	99.2
Da 10 in poi	3	.8	100.0
Totale	376	100.0	

Dalla comparazione dei due sotto-campioni presi in esame, si può notare – come riassunto nella tabella 7 – un’associazione significativa tra la problematicità e il genere, con le femmine che risultano essere più a rischio di *Binge Watching*, $\chi^2(1) = 9.127$, $p = 0.003$; questo risultato spiega un *odds ratio* pari a 3.659 (IC 95% [1.501 – 8.916]).

Tab. 7 – Profili soggetti problematici vs. non problematici

Variabile	Gruppo senza problematicità	Gruppo con problematicità	OR	OR IC 95%	Chi squared	p value
Età media (anni)	15.58	15.14			2.162*	0.031
Classe di età						
<16	155 (84.2%)	29 (15.8%)	0.420	0.214-0.824	6.654	0.010
>=16	178 (92.7%)	14 (7.3%)				
Sesso						
Maschio	124 (95.4%)	6 (4.6%)	3.659	1.501-8.916	9.127	0.003
Femmina	209 (85.0%)	37 (15%)				
Popolazione luogo di residenza (abitanti)						
<10.000	163 (90.1%)	18 (9.9%)	1.340	0.704-2.548	0.798	0.372
>=10.000	169 (87.1%)	25 (12.9%)				
Frequenziazione gruppi extrascolastici						
No	271 (90.1%)	34 (9.9%)	1.157	0.528-2.536	0.133	0.715
Si	62 (87.3%)	9 (12.7%)				
Modalità principale di fruizione (tipo di device)						
Fisso	143 (86.7%)	9 (7.7%)	1.813	0.840 – 3.915	2.351	0.125
Mobile	190 (90.0%)	34 (13.1%)				
Momento di fruizione						
Preserale	143 (86.7%)	22 (13.3%)	0.718	0.380 – 1.357	1.045	0.307
Serale o notturno	190 (90.0%)	21 (10.0%)				
Visione in compagnia						
No	269 (87.3%)	39 (12.7%)	0.431	0.149 – 1.250	2.528	0.112
Si	64 (94.1%)	4 (5.9%)				

* Student's t.

Anche la classe con un’età minore di 16 anni risulta più a rischio ($p = 0.010$). Le altre variabili illustrate in tabella non mostrano differenze statisticamente significative, anche se la differenza tra coloro che guardano i video da soli o con qualcuno, evidenzia una minor problematicità in caso di visione in compagnia.

Diminuisce anche il numero dei soggetti che svolgono attività sportiva, mentre la partecipazione a gruppi extra-scolastici e la dimensione del comune di residenza non presentano variazioni significative.

Per quanto concerne il *device* utilizzato, si assiste ad un minor utilizzo della TV a vantaggio di PC e *tablet*, mentre aumenta la pratica del BW nelle fasce orarie pomeridiana e notturna. Infine, coloro che presentano punteggi elevati per quanto riguarda le sottoscale del BW problematico fruiscono delle serie TV nella stragrande maggioranza in solitudine.

È stato infine applicato il modello di regressione logistica per verificare l'effetto dell'età, genere e visione in compagnia sulla condizione di problematicità, come riportato nella tabella 8.

Sono state utilizzate le seguenti variabili esplicative dicotomiche: a) effetto dell'età in anni (<16, ≥ 16), b) genere (maschio o femmina); la variabile dipendente è la condizione di problematicità (sì/no). Le variabili considerate sono quelle statisticamente significative secondo l'analisi univariata.

Il modello è statisticamente significativo, $\chi^2(2) = 16.25$, $p < .001$ e anche le variabili considerate sono risultate statisticamente significative; si conferma pertanto che le femmine hanno una maggiore propensione alla problematicità (OR = 3.39, IC 95% [1.43 – 8.55]), mentre risulta essere un fattore protettivo un'età maggiore di 16 anni (OR = 0.44, IC 95% [0.22 – 0.87]).

Tab. 8 – Analisi multivariata: regressione logistica

	B	S.E.	Wald	gl	P-value	OR	95% C.I. per OR	
							Inferiore	Superiore
Femmina	1.251	0.457	7.504	1	0.006	3.494	1.427	8.552
>=16 anni	-0.814	0.347	5.496	1	0.019	0.443	0.224	0.875
Costante	-2.646	0.440	36.209	1	0.000	0.071		

Discussione dei risultati

I dati sin qui presentati confermano la significatività del fenomeno del *Binge Watching* tra gli adolescenti (Starosta *et al.*, 2020; Flayelle *et al.*, 2020); in particolare è stato rilevato che solo una minima parte dei soggetti coinvolti nel presente studio – complessivamente 30 adolescenti, pari al 7.39% del campione iniziale – abitualmente non si dedica alla visione delle serie TV.

La passione per le serie TV sembra coinvolgere tutti – a prescindere dalle caratteristiche individuali (Moore, 2015) – ed il confinamento sociale subito

durante la pandemia da Sars-CoV-2 ne ha aumentato l'utilizzo unitamente alle altre tecnologie digitali.

Nonostante ciò, dalla presente ricerca emerge che le femmine sono più avvezze alla pratica del BW: nello specifico, il genere femminile ottiene punteggi medi nel BWESQ più alti rispetto ai maschi ed è stata rilevata una correlazione positiva con tutte le sottoscale del questionario. Inoltre, le femmine risultano essere i soggetti con la più alta percentuale di “sintomi” negativi derivanti dalla pratica del BW – confermando quanto già individuato da Flayelle (Flayelle *et al.*, 2019b), ossia che i *Binge Watcher* sregolati sono per lo più di genere femminile – finendo per rappresentare una categoria a rischio, rispetto all'intero campione considerato.

Questa differenza di genere nella fruizione delle tecnologie digitali viene confermata anche da recenti studi riferiti al periodo di lockdown dovuto alla pandemia da Sars-CoV-2 nei quali emerge che le donne – più che gli uomini – mettono in atto questa strategia di *coping* in risposta ad emozioni negative e forti stati di ansia e depressione (Boursier *et al.*, 2021).

Passando al fattore età, il presente studio mostra correlazioni negative tra l'età dei soggetti e le singole sottoscale del BWESQ – nonché un valore statisticamente significativo alla regressione logistica – confermando anche in questo caso quanto emerso in altri studi: sono i più giovani a dedicare più tempo alla fruizione di serie TV (Arend *et al.*, 2021; Starosta *et al.*, 2020), finendo anch'essi per rappresentare una categoria a rischio, rispetto all'intero campione considerato.

La dimensione del comune di residenza correla in maniera debolmente negativa con alcune sottoscale riferite al BW non problematico, evidenziando da un lato il fatto che vivere in un comune con pochi abitanti può lievemente disincentivare la pratica del *Binge Watching* problematico, ma, dall'altro, che non vi è una sostanziale differenza tra un adolescente che vive in un piccolo comune e uno che vive in città.

Per quanto riguarda la pratica di un'attività sportiva o l'appartenenza a gruppi extra-scolastici, queste variabili non sembrano risultare – se non in maniera molto limitata – fattori di protezione da questo tipo di fenomeno, come, invece, altri studi hanno dimostrato (Park *et al.*, 2016); durante la pandemia da Sars-CoV-2 si è comunque registrato – a fronte di un elevato utilizzo delle tecnologie digitali – un forte decremento dell'attività fisica e un incremento della sovralimentazione (Lopez-Bueno *et al.*, 2020; Aghababian *et al.*, 2021; Xiao *et al.*, 2021).

Il presente studio conferma inoltre come la visione delle serie TV sia, in larghissima misura, una pratica solitaria (De Feijter *et al.*, 2016) e come questo fattore – pur non risultando statisticamente significativo – finisca per rappresentare un ulteriore fattore di rischio in adolescenza (Gavrila e Pastore, 2020).

La fruizione delle serie TV – nel campione considerato – avviene prevalentemente tramite il proprio cellulare, in contraddizione con altri studi secondo cui i fruitori preferiscono dispositivi fissi (Rigby *et al.*, 2018) o PC portatili (Starosta *et al.*, 2020).

La ragione di tale variabilità è – a nostro avviso – da riferirsi, specie durante il periodo di confinamento in casa a causa dell'emergenza sanitaria, alla mutevolezza dei contesti in cui avviene la visione di serie TV, con particolare riferimento agli ambienti privilegiati che sono quelli domestici e, in specifico, la camera da letto (Rigby *et al.*, 2018; De Feijter *et al.*, 2016).

Circa le modalità di fruizione è possibile osservare come il momento prediletto della giornata per la visione delle serie TV sia la sera dopo cena, in accordo con quanto emerge dalla letteratura, che vede al primo posto la fascia oraria serale tra le 18.00 e le 00.00 (Rigby *et al.* 2018). Se poi ci si sofferma sui soggetti che riportano punteggi più elevati nelle sottoscale relative al BW problematico, si nota un incremento del fenomeno nella fascia oraria notturna e in quella del dopo pranzo, a conferma che i soggetti con basso autocontrollo e avvezzi alla procrastinazione possono trovare nel *Binge Watching* un ulteriore ostacolo allo svolgimento dei propri doveri e attività quotidiane (Rubenking *et al.*, 2018).

Infine, dal presente studio emerge una correlazione positiva molto significativa tra le sottoscale del BWESQ riferite al BW non problematico e le sottoscale riferite al BW problematico; ne deriva che a fronte di maggiori benefici derivanti dalla visione di serie TV, aumentano anche le conseguenze negative legate a tale pratica. Sembrerebbe, dunque, che si tratti di una sorta di circolo vizioso: più si guardano serie TV, più si prova gratificazione; più si prova gratificazione, più si guardano serie TV con conseguente aumento degli aspetti negativi; più aumentano gli aspetti negativi, più si vorrebbe farne a meno senza però dover rinunciare alle soddisfazioni che ne derivano, accrescendo in questo modo il rischio di sviluppare comportamenti patologici in età adolescenziale (Calado *et al.*, 2017; Shim *et al.*, 2018; Leonzi *et al.*, 2020).

Conclusioni

Il presente studio fornisce alcuni dati relativamente al fenomeno del *Binge Watching* negli adolescenti, durante il periodo della pandemia da Sars-CoV-2; questi ultimi rappresentano la parte di popolazione più dedita a questa nuova modalità di fruizione dei prodotti mediatici conosciuti come serie TV (Flayelle *et al.*, 2019b; Starosta *et al.*, 2020).

Nel corso del tempo le serie televisive sono diventate altamente sofisticate, presentando strutture narrative complesse e personaggi di grande

spessore psicologico che hanno il potere di mantenere gli spettatori costantemente “agganciati” allo schermo (Mittell, 2015). Come conseguenza di questo grande sviluppo tecnologico, negli ultimi anni sono emersi nuovi modelli e pratiche di visione.

Il *Binge Watching* è diventato un modo molto comune di spendere il proprio tempo libero specialmente tra gli adolescenti, i quali arrivano a dedicare quotidianamente molto tempo alla visione delle loro serie preferite (Starosta *et al.*, 2020), finendo per risultare la generazione che sottoscrive il maggior numero di abbonamenti alle piattaforme streaming (Ruddick, 2017; Edelman *et al.*, 2019).

Le recenti misure di distanziamento sociale e confinamento in casa, dovute alla pandemia da Sars-CoV-2, hanno portato ad un forte incremento delle tecnologie digitali, quale forma di coping rispetto a situazioni di stress, solitudine, stati d’ansia e depressione con forti rischi per la salute psicologica della popolazione (Raza *al.*, 2021; Starosta *et al.*, 2021).

Dal presente studio emerge che il genere femminile, così come i soggetti più giovani, rappresentano le categorie maggiormente esposte a sviluppare un significativo disturbo comportamentale legato a tale pratica; pratica essenzialmente solitaria, condotta attraverso il proprio cellulare, durante l’orario serale del dopocena.

Nei casi individuati come maggiormente dediti ad un BW eccessivo emergono alcuni comportamenti problematici – quali la visione delle serie TV in orario notturno ed un maggior isolamento sociale – tali da far ipotizzare possibili conseguenze negative derivanti da questa pratica (Granow *et al.*, 2018; Flayelle *et al.*, 2020).

Per contro, la dimensione del comune di residenza, la pratica sportiva o la partecipazione a gruppi extra-scolastici non sono risultate variabili significative nel connotare il fenomeno.

La correlazione lineare tra effetti positivi ed effetti negativi derivanti dalla visione delle serie TV porta a tener presente che l’atto di mantenere atteggiamenti sia positivi che negativi verso un’attività – o una sostanza – costituisce una delle caratteristiche cognitive primarie della dipendenza (Shim *et al.*, 2018).

Anche se in letteratura sembra prevalere l’idea secondo cui è prematuro catalogare questo fenomeno come nuova dipendenza comportamentale (Swarnali Bose, 2019), è pur vero che la pratica del *Binge Watching* può – specialmente nelle forme che ha assunto durante i periodi di confinamento domestico a causa della pandemia da Sars-CoV-2 (Arend *et al.*, 2021) – essere ricompresa tra le diverse forme di abuso/dipendenza da internet (Mauceri e Di Censi, 2020; Costa e Rebaicini, 2021) e – in questa prospettiva – va considerato che gli adolescenti manifestano abilità d’uso di internet che spesso non sono supportate da adeguata conoscenza degli strumenti, dei

contesti, dei linguaggi e delle modalità comunicative (Maknouz, 2016; Li e Ranieri, 2010). Ciò impedirebbe loro un uso consapevole di queste opportunità e la comprensione dei rischi connessi al loro impiego. Appare dunque sempre più urgente avviare un processo di alfabetizzazione alle tecnologie digitali, che favorisca un loro utilizzo maggiormente consapevole e critico al fine di stimolare un costante confronto tra i contenuti presentati online ed il mondo reale (Raza *et al.*, 2021).

Sarà necessario inoltre sviluppare ulteriori studi nei confronti di questa pratica, specie in relazione ai periodi di lockdown dettati dall'emergenza sanitaria legata alla pandemia da Sars-CoV-2: le prime indagini in questa direzione (Dixit *et al.*, 2020; Boursier *et al.*, 2021; Raza *et al.*, 2021; Starosta *et al.*, 2021; Aghababian *et al.*, 2021) confermano infatti un forte incremento del tempo trascorso dinnanzi al computer a guardare serie TV, con considerevoli ripercussioni sulla qualità della vita dei soggetti.

In questo studio, non si è indagato il tempo medio speso quotidianamente nella visione delle serie TV, le motivazioni che spingono gli adolescenti a dedicarsi a questa pratica, i generi più apprezzati e l'auto-percezione che i soggetti hanno nei confronti del fenomeno.

Le questioni tutt'ora aperte in letteratura circa il *Binge Watching* – a cui il presente lavoro ha cercato di contribuire – possono rappresentare interessanti spunti per future e più approfondite indagini.

Allo stato attuale infatti il mondo dei servizi – siano essi di cura piuttosto che educativi – sembra essere in difficoltà nell'assumere un ruolo di interlocutore credibile (Clemente, 2016) agli occhi degli adolescenti alle prese con le nuove tecnologie informatiche. Le fasi di lockdown hanno portato in evidenza come le parole e l'esempio dei genitori influenzino il comportamento di bambini ed adolescenti (Lopez-Bueno *et al.*, 2020). Da ciò la necessità di sviluppare una maggiore consapevolezza dei potenziali rischi legati al *Binge Watching* – e più in generale all'uso delle tecnologie digitali – e coinvolgere i genitori nello sviluppo di linee guida specifiche sul controllo, sul tempo davanti allo schermo e sulla promozione dell'attività fisica (Xiao *et al.*, 2021).

Riferimenti bibliografici

- Aghababian A.H., Sadler J.R., Jansen E., Thapaliya G., Smith K.R. and Carnell S. (2021). Binge Watching during COVID-19: Associations with Stress and Body Weight. *Nutrients*, 13, 3418. DOI: 10.3390/nu13103418
- Ahmed A. (2017). A New Era of TV-Watching Behavior: Binge Watching and its Psychological Effects. *Media Watch*, 8: 192-207. DOI: 10.15655/mw/2017/v8i2/49006
- Anghelcev G., Sar S., Martin J.D. and Moultrie J.L. (2021). Binge-Watching Serial Video Content: Exploring the Subjective Phenomenology of the Binge-Watching Experience.

- Mass Communication and Society*, 24 (1): 130-154. DOI: 10.1080/15205436.2020.1811346
- Arcagni S. (a cura di) (2015). *I media digitali e l'interazione uomo-macchina. [Digital media and human-machine interaction]* Roma: Aracne.
- Arend A., Bleichert J., Pannicke B. and Reichenberger J. (2021). Increased Screen Use on Days with Increased Perceived COVID-19-Related Confinements – A Day Level Ecological Momentary Assessment Study. *Frontiers in Public Health*, 8: 623205. DOI: 10.3389/fpubh.2020.623205
- Boursier V., Musetti A., Gioia F., Flayelle M., Billieux J. And Schimmenti A. (2021). Is Watching TV Series an Adaptive Coping Strategy During the COVID-19 Pandemic? Insights From an Italian Community Sample. *Frontiers in Psychiatry*, 12: 599859. DOI: 10.3389/fpsyt.2021.599859
- Calado F., Alexandre J. and Griffiths M.D. (2017). Prevalence of Adolescent Problem Gambling: A Systematic Review of Recent Research. *Journal of Gambling Studies*, 33: 397-424. DOI: 10.1007/s10899-016-9627-5
- Cardini D. (2017). *Long TV. Le serie TV viste da vicino. [Long TV. TV series seen up close]* Milano: Unicopli.
- Caso D. (2015). L'uso di Internet e il benessere psicosociale in adolescenza: uno studio correlazionale. [Internet use and psychosocial well-being in adolescence: a correlational study]. *Psicologia della Salute*, 2: 141-155. DOI: 10.3280/PDS2015-002008
- Castro D., Rigby J.M., Cabral D. and Nisi V. (2019). The binge-watcher's journey: Investigating motivations, contexts, and affective states surrounding Netflix viewing. *Convergence*, 27 (1): 3-20. DOI: 10.1177/1354856519890856
- Clemente C. (2016). L'interazione sociale nella web society tra Internet disorder e ruolo dei servizi delle dipendenze. [Social interaction in the web society between Internet disorder and the role of services for addictions]. *Salute e Società*, 2: 88-101. DOI: 10.3280/SES2016-002007
- Costa A. e Rebaicini A. (2021). Dipendenza da Internet e sensation seeking negli adolescenti: uno studio descrittivo [Internet dependency and sensation seeking among adolescents: a descriptive study]. *Psicologia della Salute*, 2: 54-75. DOI: 10.3280/PDS2021-002005
- Deloitte's digital media trends survey. Piecing It Together. 13 ed. (2019). Retrieved from: https://www2.deloitte.com/content/dam/insights/us/articles/4782_digital-media-trends-13th-edition/DI_Digital-media-trends-13th-edition.pdf (visited 20 april 2021).
- De Feijter D., Khan, V.-J., Van Gisbergen M.S. (2016). Confessions of A 'Guilty' Couch Potato: Understanding and Using Context to Optimize Binge-Watching Behavior. *TVX'16*, 59-67. DOI: 10.1145/2932206.2932216
- Dixit A., Marthoenis M., Arafat S.Y., Sharma P. and Kar S.K. (2020). Binge watching behavior during COVID 19 pandemic: a cross-sectional, cross-national online survey. *Psychiatry Research*, 289: 113089. DOI: 10.1016/j.psychres.2020.113089
- Flayelle M., Canale N., Vögele C., Karila L., Maurage P. and Billieux J. (2019a). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the "watching TV series motives" and "binge-watching engagement and symptoms" questionnaires. *Computers in Human Behavior*, 90: 26-36. DOI: 10.1016/j.chb.2018.08.022
- Flayelle M., Castro-Calvo J., Vögele C., Astur R., Ballester-Arnal R., Challet-Bouju G., Brand M., Cárdenas G., Devos G., Elkholy H., Grall-Bronnec M., James R.J.E., Jiménez-Martinez M., Khazaal Y., Valizadeh-Haghi S., King D.L., Liu Y., Lochner C. and Billieux J. (2020). Towards a cross-cultural assessment of binge-watching: Psychometric evaluation of the "watching TV series motives" and "binge-watching engagement and symptoms" questionnaires across nine languages. *Computers in Human Behavior*, 111: 106410. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106410

- Flayelle M., Maurage P. and Billieux J. (2017). Toward a qualitative understanding of binge-watching behaviours: A focus group approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 6 (4): 457-471. DOI: 10.1556/2006.6.2017.060
- Flayelle M., Maurage P., Karila L., Vögele C. and Billieux, J. (2019b). Overcoming the unitary exploration of binge-watching: A cluster analytical approach. *Journal of Behavioral Addictions*, 8 (3): 586-602. DOI: 10.1556/2006.8.2019.53
- Gavrila M. e Pastore S. (2020). Le vie dell'immaginario. Il video streaming tra sorgente identitaria e nuove dipendenze. [Ways of imagination. Video streaming between identity source and new addictions]. In: Mauceri S. e Di Censi L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*, Roma: Armando, pp. 115-142.
- Granow V.C., Reinecke L. and Ziegele M. (2018). Binge-Watching and Psychological Well-Being: Media Use Between Lack of Control and Perceived Autonomy. *Communication-Research Reports*, 35 (5): 392-401. DOI: 10.1080/08824096.2018.1525347
- Groshek J., Krongard S. and Zhang Y. (2018). Netflix and Ill? Emotional and Health Implications of Binge Watching Streaming TV. In: *Proceedings of the 9th International Conference on Social Media and Society (SMSociety '18)*.
- Jurgensen J. (2012). Binge Viewing: TV's Lost Weekends. *The Wall Street Journal*, <https://www.wsj.com/articles/SB10001424052702303740704577521300806686174> (consultato il 15 ottobre 2020).
- Lancini M. (2015). *Adolescenti navigati. Come sostenere la crescita dei nativi digitali [Surfed teenagers. How to support the growth of digital natives]*, Trento: Erickson.
- Lancini M. (a cura di) (2019). *Il ritiro sociale negli adolescenti – la solitudine di una generazione iperconnessa. [Social withdrawal in adolescents – the loneliness of a hyper-connected generation]*. Milano: Raffaello Cortina.
- Lancini M. e Salvi A. (2018). Gli adolescenti a scuola all'epoca di internet e del narcisismo. [Teenagers at school in the age of Internet and narcissism]. *Ricercazione*, 10 (2): 65-77. DOI: 10.32076/RA10205
- Leonzi S., Ciofalo G. e Cavagnuolo M. (2020). Internet Addiction: il labile confine tra uso, abuso e dipendenza. [Internet Addiction: the blurred boundary between use, abuse and addiction]. In: Mauceri S. e Di Censi L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*. Roma: Armando, pp. 42-61.
- Li Y. and Ranieri M. (2010). Are 'digital natives' really digitally competent? A study on Chinese teenagers. *British Journal of Educational Technology*, 41 (6): 1029-1042. DOI: 10.1111/j.1467-8535.2009.01053.x
- Lopez-Bueno R., Lopez-Sanchez G.F., Casajus J.A., Calatayud J., Gil-Salmeron A., Grabovac I., Tully, M.A. and Smith L. (2020). Health-Related Behaviors Among School-Aged Children and Adolescents During the Spanish Covid-19 Confinement. *Frontiers in Pediatrics*, 8: 573. DOI: 10.3389/fped.2020.00573
- Lusardi R. (2019). "Ho molti più gruppi online che nella vita reale". Il digital lifestyle tra i banchi delle scuole secondarie bergamasche. ["I have many more groups online than in real life". The digital lifestyle among the benches of secondary schools in Bergamo]. In: Lazzari M. e Ponzoni A. (a cura di). *Palcoscenici dell'essere [Stages of being]*, Bergamo: Sestante, pp. 25-38.
- Mahendher S., Sharma A., Chhibber P. and Hans A. (2021). Impact of Covid-19 on digital entertainment industry. *Sambodhi (UGC Care Journal)*, 44 (1): 148-161.
- Maknouz D. (2016). Nativi digitali alla prova: competenze e abilità cognitive degli studenti

- in rete. [Digital natives put to the test: students' cognitive skills and abilities online]. *Mondo Digitale*, 62: 1-19.
- Mascheroni G. and Ólafsson K. (2018). *Accesso, usi, rischi e opportunità di internet per i ragazzi italiani. I primi risultati di EU Kids Online 2017. [Internet access, uses, risks and opportunities for Italian children. The first results of EU Kids Online 2017]*. EU Kids Online e OssCom.
- Mauceri S. e Di Censi L. (2020). Analisi integrata dei rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali. [Integrated analysis of the risks of addiction to technologies and digital media]. In: Mauceri S. e Di Censi L. (a cura di). *Adolescenti iperconnessi: un'indagine sui rischi di dipendenza da tecnologie e media digitali [Hyper-connected adolescents: a survey on the risks of addiction to technologies and digital media]*, Roma: Armando, pp. 143-159.
- Merikivi J., Bragge J., Scornavacca E. and Verhagen T. (2019). Binge-watching Serialized Video Content: A Transdisciplinary Review. *Television and New Media*, 1-15. DOI: 10.1177/1527476419848578
- Mittell J. (2015). *Teoria e tecnica dello storytelling delle serie tv. [Theory and technique of storytelling of TV series]*. Roma: Edizioni minimum fax.
- Moore A.E. (2015). Binge-watching: Exploring the Relationship of Binge-watched Television Genres and Colleges at Clemson University. *Graduate Research and Discovery Symposium (GRADS)*. 138.
- Ojer T., Capapè E. (2013). Netflix: A New Business Model in the Distribution of Audiovisual Content. *Journalism and Mass Communication*, 3 (9): 575-584.
- Park J.A., Park M.H., Ghin J.H., Li B., Rolfé D.T., Yoo J.-Y. and Dittmore S.W. (2016). Effect of sportsparticipation on Internet addiction mediated by self-control: A case of Koreanadolescents. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 37 (3): 164-169. DOI: 10.1016/j.kjss.2016.08.003
- Pattaro C. e Setiffi F. (2020). La socialità mediata. Strategie e modalità comunicative degli adolescenti tra online e offline. [Mediated sociability. Adolescents ommunication strategies and methods between online and offline]. *Comunicazioni sociali*, 1: 129-141. DOI: 10.26350/001200_000078
- Pescatore G. (a cura di) (2018). *Ecosistemi narrativi. Dal fumetto alle serie TV. [Narrative ecosystems. From comics to TV series]*. Roma: Carocci.
- Pittman M. and Sheehan K. (2015). Sprinting a media marathon: Uses and gratifications of binge-watching television through Netflix. *First Monday*, 20 (10). DOI: 10.5210/fm.v20i10.6138
- Prensky M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9 (5): 1-6. DOI: 10.1108/10748120110424816
- Raza S.H., Yousaf M., Sohail F., Munawar R., Ogadimma E.C. and Lim Dao Siang L.M. (2021). Investigating Binge-Watching Adverse Mental Health Outcomes During Covid-19 Pandemic: Moderating Role of Screen Time for Web Series Using Online Streaming. *Psychology Research and Behavior Management*, 14: 1615-1629. DOI: 10.2147/PRBM.S328416
- Reinecke L. (2017). Mood management. In: Rössler P. (ed.), *The International Encyclopedia of Media Effects*. New York, NY: Wiley-Blackwell, pp. 1271-1284.
- Rigby J.M., Brumby D.P., Gould S.J.J. and Cox A.L. (2018). I Can Watch What I Want: A Diary Study of On-Demand and Cross-Device Viewing. *TVX '18*, 69-80. DOI: 10.1145/3210825.3210832
- Rossini G. (2016). *Le serie TV. [TV series]*. Bologna: il Mulino.
- Rubening B., Bracken C.C., Sandoval J. and Rister A. (2018). Defining new viewing behaviours: What makes and motivates TV binge-watching? *International Journal of Digital Television*, 9 (1): 69-85. DOI: 10.1386/jdtv.9.1.69_1

- Ruddick G. (2017). End of the Families Gathering Round the TV as Binge-Watching Grows. *The Guardian*, <https://www.theguardian.com/tv-and-radio/2017/aug/03/end-of-families-gathering-round-the-tv-as-binge-watching-grows> (consultato il 14 ottobre 2020).
- Santrock J.W., Deater-Deckard K., Lansford J. and Rollo D. (2021). *Psicologia dello sviluppo [Developmental psychology]*, IV ed. italiana. Milano: Mc Graw Hill.
- Shim H. and Kim J.K. (2018). An exploration of the motivations for binge-watching and the role of individual differences. *Computers in Human Behavior*, 82: 94-100. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.032
- Shim H., Lim S., Jung E.E. and Shin E. (2018). I hate binge-watching but I can't help doing it: the moderating effect of immediate gratification and need for cognition on binge-watching attitude-behavior relation. *Telematics and Informatics*, 35 (7): 1971-1979. DOI: 10.1016/j.tele.2018.07.001
- Starosta J. and Izydorczyk B. (2020). Understanding the Phenomenon of Binge-Watching— A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17: 4469 DOI: 10.3390/ijerph17124469
- Starosta J., Izydorczyk B. and Dobrowolska M. (2020). Personality Traits and Motivation as Factors Associated with Symptoms of Problematic Binge-Watching. *Sustainability*, 12: 5810. DOI: 10.3390/su12145810
- Starosta J., Izydorczyk B. and Wontorczyk A. (2021). Anxiety-Depressive Syndrome and Binge-Watching Among Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 12: 689944. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.689944
- Steins-Loeber S., Reiter T., Averbeck H., Harbarth L. and Brand M. (2020). Binge-Watching Behaviour: The Role of Impulsivity and Depressive Symptoms. *European Addiction Research*, 26: 141-150. DOI: 10.1159/000506307
- Swarnali Bose S.U. (2019). Binge-Watching: A Matter of Concern? *Indian Journal of Psychological Medicine*, 41 (2): 182-184.
- Turner A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71 (2): 103-113. DOI: 10.1353/jip.2015.0021
- Volli U. (2014). Leggere le immagini? In Leone M. (a cura di). *Immagini efficaci/Efficacious images*, 17-18: 17-40. DOI: 10.4399/97888548768042
- Wolf M. (2018). *Lettore, vieni a casa: il cervello che legge in un mondo digitale. [Reader, come home: the brain that reads in a digital world]*. Milano: Vita e Pensiero.
- Xiao S., Yan Z. and Zhao L. (2021). Physical Activity, Screen Time, and Mood Disturbance Among Chinese Adolescents During COVID-19. *Journal of Psychosocial Nursing*, 59 (4): 14-20. DOI: 10.3928/02793695-20201104-04

